



# きゅうしょくだより

# 6月号

令和6年6月 流山市立南流山第二小学校

6月は、梅雨の季節です。気温の変化もあり、体調を崩しやすいです。『栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠』をとり、元気に過ごしましょう。

6月は食育月間、毎月19日は食育の日

食育って何？



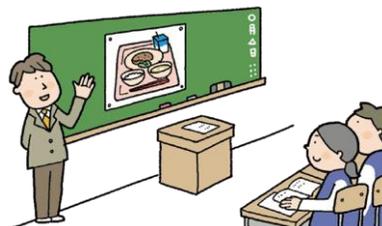
食育は、生きる上での基本であり、「知育」「徳育」

「体育」の基礎と位置付けられています。千葉県では、子どもの頃から「食」や「農」について、

体験を通じて正しい知識と理解を深めながら自ら考え、健全な食習慣を身につけられるよう『食育』を推進しています。

食べ物は体を作り、体を動かすエネルギーになります。成長期の食生活は、一生を健康に過ごしていくためにとっても大事です。

また、家族や仲間と一緒に食べる食事は絆を強め、心も豊かにしてくれます。食べることの大切さを改めて考える1ヶ月間にしましょう。



5月17日に2年生がグリーンピースのさやとりをしました！

千葉県産のさやつきグリーンピース18kgを2年生のみなさんが

さやとりしました。取り出したグリーンピースは、7.78kg。みんな

一生懸命がんばりました。



『自分<sup>じぶん</sup>でとったので、今<sup>いま</sup>までで一番<sup>いちばん</sup>おいしかった』、『グリンピース<sup>きら</sup>嫌いだけど

食<sup>た</sup>べたらちょっとだけおいしかった』、『またやり<sup>たの</sup>たい』、『楽し<sup>かんそう</sup>かった』などの感想



か  
を書いてくれました。

## 6月4日～10日は、『歯と口の健康週間』

1回<sup>かい</sup>の食<sup>しょくじ</sup>事をどのくらいかんで食<sup>た</sup>べていますか？よくかんで食<sup>た</sup>べると、体<sup>からだ</sup>にとって良<sup>よ</sup>い

効<sup>こう</sup>果<sup>か</sup>があります。かむことの大<sup>たい</sup>切<sup>せつ</sup>さを知<sup>し</sup>って、よくかむ習<sup>しゅう</sup>慣<sup>かん</sup>をつけましよう。



## よくかむことの効果



<p>よくかむと脳<sup>のう</sup>の中<sup>なか</sup>の 満腹<sup>まんぶくちゆうすう</sup>中枢<sup>しゆせつ</sup>が刺激<sup>し</sup>されて、 食<sup>た</sup>べすぎ<sup>ふせ</sup>を防<sup>ふ</sup>ぎます。</p> 	<p>あごの筋<sup>きん</sup>肉<sup>にく</sup>を動<sup>うご</sup>かす こと<sup>のう</sup>で脳<sup>けつりゅうりょう</sup>の血<sup>けつ</sup>流<sup>りゅう</sup>量<sup>りょう</sup>が増<sup>ふ</sup> え、脳<sup>のう</sup>を活<sup>かつ</sup>性<sup>せい</sup>化<sup>か</sup>します。</p> 
<p>よくかむとだ液<sup>えき</sup>がで て食<sup>た</sup>べ物<sup>もの</sup>ののみ込<sup>こ</sup>みや 消<sup>しょう</sup>化<sup>か</sup>・吸<sup>きゅう</sup>収<sup>しゆう</sup>を助<sup>たす</sup>けます。</p> 	<p>かむことによ<sup>で</sup>って出<sup>で</sup> ただ液<sup>えき</sup>の働<sup>はたら</sup>きで、むし 歯<sup>ば</sup>を予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>します。</p> 

## 【カミカミ給食メニュー】

山口県で生まれた給食メニュー!!

### チキンチキンごぼう（6/7の給食より）

【材料（4人分）】鶏肉130g、酒小さじ1/3、しょうゆ小さじ1/3、ごぼう100g、片栗粉、揚げ油、むき枝豆36g、いりごま6g

（たれ）しょうゆ小さじ1、酒小さじ1/2、みりん小さじ1/2、砂糖小さじ1、水小さじ2

【作り方】①鶏肉は一口大に切り、酒、しょうゆで下味をつけ、片栗粉をつけて油で揚げる。

②ごぼうは皮をむき、2ミリ程度の斜め切りにし、水につけてあくぬきをする。水分をよくふきとり、片栗粉をつけて油で揚げる。

③むき枝豆はゆでる。たれを加熱する。

④①～③とごまを、合わせる。

【ポイント】鶏肉を豚肉に、ごぼうをれんこんに変えても美味しいです！